



5/1(土)坂道インターバル走 + 平坦1km + お尻強化スクワット

坂道での練習と平坦での練習を合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。木下裕美子もよく行うトレーニングです。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングで重要なお尻強化のためのスクワット系エクササイズも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	5/1(土)坂道インターバル走 + 平坦1km + お尻強化スクワット
開催日	2021/5/1
受付開始	8:00 ~
申込料	5/1(土)坂道インターバル走 + 平坦1kmインターバル走 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	大角 重人

お申し込み

イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
<https://moshicom.com/53281>

